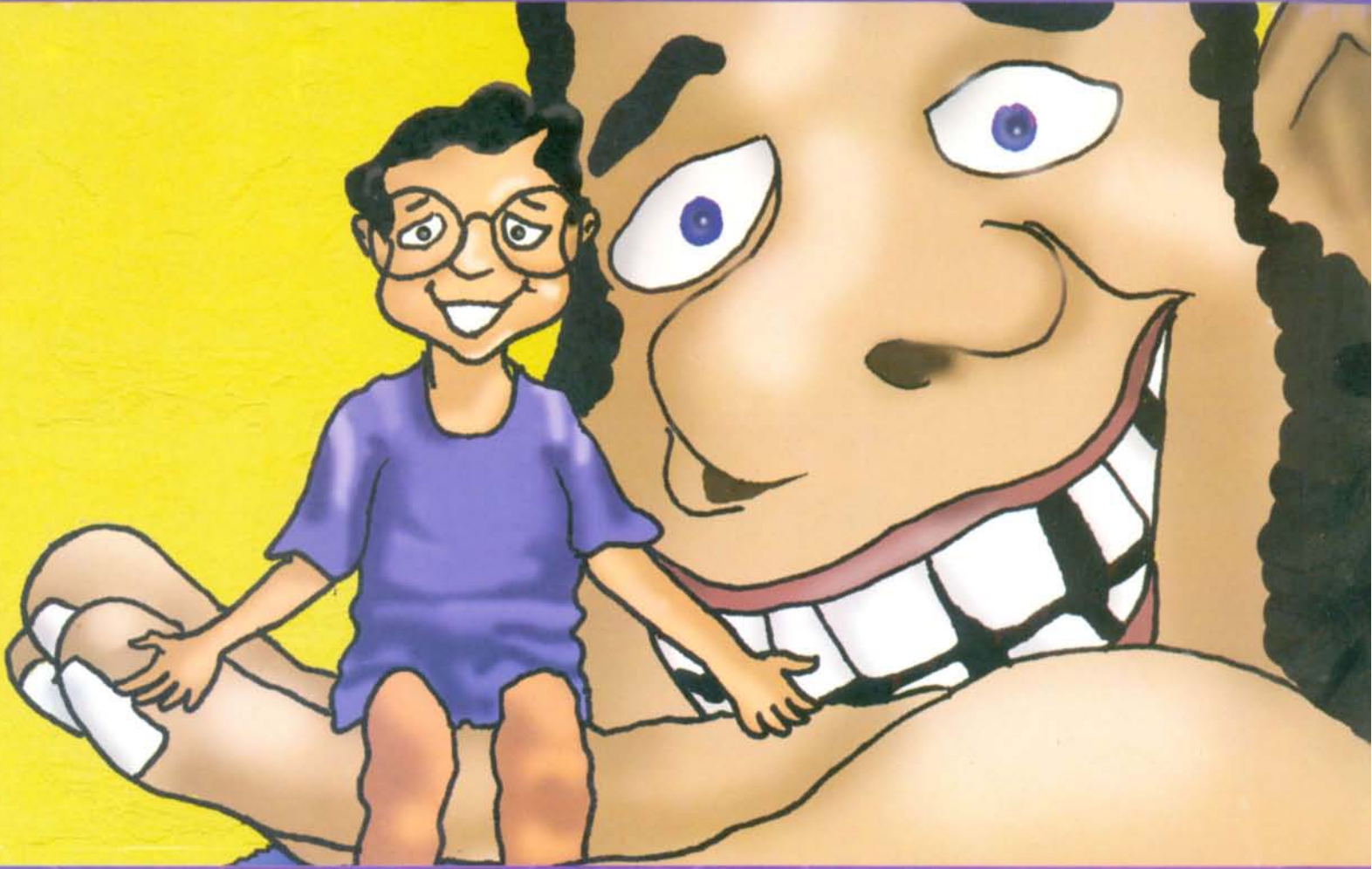


تحریر: آمنہ محمود خان
تیسری جماعت کے لئے

ٹپچرز گائیڈ

دیو کی بیخنی



ٹیچر کیلئے نوٹ

- بچوں کے لئے مزاحیہ اور اوٹ پناگ کہانیاں دنیا کی ہر زبان میں ہوتی ہیں۔ اردو زبان میں ان کی تعداد زیادہ نہیں ہے۔ اس طرح کی اوٹ پناگ کہانیاں پڑھنے سے کتابیں پڑھنے کے شوق میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہر کہانی کے ذریعے یقیناً کچھ نہ کچھ سکھایا بھی جا سکتا ہے۔ کتاب ”دیو کی بیٹی“ پڑھا کر ٹیچر بچوں کو مختلف قسم کے کھانے پکانے کے بارے میں سکھا سکتی ہیں۔ ان کو پکانے کی ترکیب (recipe) لکھنے کا طریقہ سکھا سکتی ہیں۔ ساتھ ساتھ صحت بخش غذا کے بارے میں کام کر دیا جا سکتا ہے۔ یہ ٹیچرز گائیڈ تیسری جماعت کے بچوں کو ذہن میں رکھ کر لکھی گئی ہے۔ ٹیچر اگر چاہیں تو اپنی کلاس کا معیار دیکھتے ہوئے اس میں ردوبدل کر سکتی ہیں۔

سیشن 1

- 10 منٹ ٹیچر بچوں میں کتاب ”دیو کی بیٹی“ تقسیم کریں۔
بچوں سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں یہ کتاب کس چیز کے بارے میں ہے۔ بیٹی کیا ہوتی ہے؟ کس کس نے پی ہے؟ کس کس کو بیٹی پسند ہے؟ کیا کسی کو بیٹی بنانے کی ترکیب آتی ہے؟ اگر کوئی بچہ ترکیب زبانی بتانا چاہے تو اسے اس کی اجازت دیں۔ اب ٹیچر الفاظ کے اتار چڑھاؤ کے ساتھ پوری کہانی پڑھیں۔
- 15 منٹ مختلف بچوں سے کتاب کی پڑھائی کر وائیں۔ بچوں کو جو الفاظ پڑھنے میں مشکل لگیں وہاں ٹیچر مدد کریں۔ ساتھ ہی ساتھ مشکل الفاظ کے معنی بھی سمجھائیں۔ پڑھائی کے بعد بچوں سے یہ سوال کریں۔
کیا حقیقت میں دیو ہوتے ہیں؟
کیا یہ سچی کہانی ہو سکتی ہے؟ بچوں کو بولنے اور اپنی رائے دینے کا موقع دیں۔
- 20 منٹ ٹیچر مشکل الفاظ بورڈ پر لکھیں۔ ان الفاظ کا انگریزی ترجمہ پہلے بچوں سے پوچھیں پھر وہ بھی ساتھ ساتھ لکھیں۔ کمزوری (weakness) ، چکھنا (to taste) ، ہڈیاں (bones) ، کمر (waist) ، باورچی خانہ (kitchen) ، پیاز (onion) ، بالٹی (bucket) ، گاجر (carrot) ، ٹوکری (basket) ، نہر (canal) ، غصہ (anger) ، نمک (salt) ، بد مزہ (bad taste) ، کالی مرچ (black pepper)۔

گھر کا کام

- بچے گھر سے کتاب اچھی طرح پڑھ کر آئیں۔

بچوں سے کہیں کہ وہ اگلے سیشن میں اپنے ساتھ ایک اسکرپ بک لے کر آئیں۔ ہم کھانوں کے متعلق معلومات اس میں شامل کریں گے اور ساتھ ساتھ تصویریں بھی لگائیں گے۔

سیشن 2

• آج ٹیچر کچھ بچوں سے ان کے اپنے الفاظ میں کہانی سنیں۔ اب بچوں سے باتیں کرتے ہوئے پوچھیں۔
کیا آپ کو کھانا پکانے کا شوق ہے؟
آپ نے کبھی ایسی کتاب دیکھی ہے جس میں صرف کھانا پکانے کی ترکیب ہوں۔
ایسی کتاب کو کیا کہتے ہیں؟ (recipe book)
کیا آپ نے کبھی کسی سے کھانے کی ترکیب پوچھ کر یا کتاب سے پڑھ کر کچھ پکایا؟ کیا پکایا؟ اور چیز کیسی پکی؟
کیا کسی نے کبھی سوچا ہے کہ کھانا پکانا کس طرح شروع ہوا؟
بچے جو بھی جواب دیں ٹیچر غور سے سنیں۔

بچوں سے جواب سننے کے بعد انہیں بتائیں کہ لاکھوں سال پہلے آگ پر پکانے کے بارے میں لوگوں کو علم نہیں تھا۔ وہ کھانا (گوشت سبزی وغیرہ) کچا ہی کھاتے تھے۔ کوئی بھی یقین سے کچھ بھی نہیں کہہ سکتا۔ ہو سکتا ہے کہ کبھی اتفاقاً کوئی جنگل کا جانور آگ کی لپیٹ میں آ گیا ہو اور جب کسی نے اس کو کھایا ہو اور ذائقہ بہتر محسوس ہوا تو اس کے بعد اس شخص نے آگ پر پکانا شروع کر دیا ہو۔ پھر آہستہ آہستہ پکا کر کھانا عام رواج بن گیا۔ اس کی وجہ ہو سکتا ہے یہ ہو کہ ایک تو کھانا زیادہ مزیدار ہو جاتا ہے دوسرے جلدی ہضم بھی ہوتا ہے۔ پھر سمجھاتے ہوئے بتائیں کہ انڈہ دودھ اور چینی اگر ساتھ ملا دیئے جائیں تو مزے کے نہیں ہوتے۔ لیکن اگر اسے چولہے پر پکایا جائے تو وہی چیزیں مزیدار پڈنگ (pudding) بن جاتی ہے۔ چولہے کی گرمی اجزاء (ingredients) کا مزہ بدل دیتی ہے۔ وہ دیکھنے اور کھانے میں اپنے قدرتی مزے سے مختلف ہو جاتے ہیں۔ ان کے مزے اور شکل میں تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ کھانے کا مزہ بہتر ہو جاتا ہے اور زیادہ ہاضم ہو جاتا ہے۔ ہم مختلف طریقوں سے کھانے کا مزہ لے سکتے ہیں۔ اسی لئے جب دانیال نے چولہا جلایا تھا تو یخنی مزیدار ہو گئی تھی۔

• اب بچوں کو بتائیں کھانے کی ایک ہی چیز مختلف طریقوں سے پکائی جاسکتی ہے۔ ان طریقوں کے استعمال سے نہ صرف اس کی شکل بدلتی ہے بلکہ ذائقہ بھی بدل جاتا ہے۔ مثلاً انڈہ ابالا جائے تو مزہ مختلف ہو جاتا ہے۔ تل لیا جائے یا اولیٹ بنایا جائے تو بالکل مختلف ہو جاتا ہے۔ انڈے کا حلوہ بنائیں تب تو مزہ بالکل ہی بدل جاتا ہے۔ اسی طرح کیک بنانے میں استعمال ہو تو شکل؛ ذائقہ سب بدل جاتا ہے۔

• اب آپ بچوں کو پکانے کے مختلف طریقے بتائیں جو وہ مختصر طور پر اپنی اسکرپ بک میں اتاریں۔ ساتھ ساتھ ان کھانوں کی تصویریں کسی کتاب سے کاٹ کر لگائیں یا پھر خود بنائیں۔

بچوں کو بتائیں کھانا پکانے کے چند خاص طریقے ہوتے ہیں۔ جنہیں ابالنا، بیک (bake) کرنا، تلنا، آگ پر سینکنا یا مائیکروویو (microwave) میں پکانا کہتے ہیں۔ اب ہم ان طریقوں کے بارے میں الگ الگ بات کریں گے اور پوائنٹس اسکرپ بک میں اتاریں گے، بعد میں تصویریں لگائیں گے۔

• ابالنا

بچوں کو بتائیں کہ پانی میں پکانے کے عمل کو ابالنا کہتے ہیں۔ بچوں سے کھانے کی ان چیزوں کے نام پوچھیں جو ابال کر تیار ہوتی ہیں۔

(پنجنی۔ انڈا۔ اسپگھٹی (spaghetti) 'دالیں' چائے، کوئی وغیرہ)

• بیکنگ (to bake)

کھانا تیار کرنے کا ایک طریقہ بیکنگ (baking) بھی ہے۔

جب کھانا پکانے کے لئے اوون (oven) کا استعمال کیا جاتا ہے تو اسے بیکنگ کہتے ہیں۔ بچوں سے ان چیزوں کے نام پوچھیں جو اوون میں رکھ کر بیک کی جاتی ہیں۔

(ڈبل روٹی۔ کیک۔ بسکٹ وغیرہ)

• تلنا

کھانا تل کر بھی پکایا جاسکتا ہے۔

جب ہم کچے کھانے کو گرم تیل میں ڈالتے ہیں تو اسے تلنا کہتے ہیں۔

بچوں سے ایسے کھانوں کے نام پوچھیں جو تیلے جاتے ہیں۔ (فرنچ فرائی۔ پکوڑے۔ پوریاں۔ سموسے، جلیبی وغیرہ)۔

• آگ پر سینکنا

کچے گوشت کو مسالے لگا کر اور سینوں پر چڑھا کر یا گرل پر رکھ کر براہ راست آگ کے اوپر سینکا جاتا ہے۔ اسے انگریزی میں barbecue کہتے ہیں۔ یہ بھی کھانا پکانے کا ایک طریقہ ہے۔

• مائیکرو ویو (Microwave)

مائیکرو ویو ایک خاص قسم کا oven ہوتا ہے۔ یہ میگنٹک ویوز (magnetic waves) کو ہیٹ ویوز (heat waves) میں تبدیل کر کے کھانے کو گرم کرتا اور پکاتا ہے۔ اس میں کھانا ایک گیس اوون کے مقابلے میں بہت جلدی پکتا ہے۔ پاکستان میں ہم اسے اکثر صرف کھانا گرم کرنے کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

یہ معلومات لکھنے کے بعد بچے کھانوں کی تصویریں چپکائیں یا بنائیں۔
بچے یہ کام کلاس میں مکمل نہیں کر سکیں گے۔ انہیں اجازت دیں کہ وہ اپنی اسکرپ بک گھر لے جائیں اور اپنا کام مکمل کریں۔

گھر کا کام

• کل کلاس میں پین کیک بنانے کی ترکیب سکھائی جائے گی۔ ٹیچر میدہ، دودھ، تیل، شہد یا maple syrup یا پھر چینی تھوڑا تھوڑا بچوں سے منگوالیں۔ انڈوں کا خود انتظام کریں۔

سیشن 3

• پہلے کچھ بچوں سے سبق کی پڑھائی کروائیں۔

10 منٹ

• بچوں سے پوچھیں کہ دانیال کے کہنے پر دیو نے بیجی پکانے کی ترکیب میں کیا تبدیلیاں کیں جس سے بیجی مزیدار ہو گئی۔ (اس نے بیجی میں نمک اور مسالے ڈلوائے اور آگ جلوائی)۔
بچوں سے پوچھیں کہ کیا انہیں پتہ ہے کہ کھانا پکانے کی ترکیب (recipe) کس طرح لکھی جاتی ہے اور اس طرح لکھنا کیوں صحیح ہے۔ (اس طرح لکھنے سے ہدایات واضح ہو جاتی ہیں)۔ ان کے جواب سننے کے بعد بچوں کو بتائیں کہ سب سے پہلے تمام اجزاء (ingredients) اور ان کی مقدار لکھی جاتی ہے۔ پھر باری باری (step by step) طریقہ بتایا جاتا ہے۔ بچوں کو پین کیک (pancake) بنانے کی ترکیب سکھائیں۔

35 منٹ

پین کیک بنانے کی ترکیب

اجزاء:-

انڈہ	1 عدد-
میدہ	5 کھانے کے چمچے (5tbs)
دودھ	1 کپ-
تیل یا مکھن	1/4 کپ-
شہد چینی یا maple syrup	ضرورت کے مطابق

(اجزاء کی مندرجہ بالا مقدار حاصل کر کے 5 پین کیک بنائے جا سکتے ہیں)۔

ترکیب:

- سب سے پہلے 5 چمچے میدہ ایک پیالے میں لیں۔ ہاتھ یا چمچے کی مدد سے اس کے بیچ میں چھوٹا سا گڑھا کر دیں۔ ایک انڈا توڑ کر اس میں ڈالیں۔ اوپر سے آدھا کپ دودھ ڈال دیں۔ (اچھی طرح کانٹے یا چمچے کی مدد سے ملائیں)۔ بعد میں بچا ہوا دودھ بھی ڈال دیں۔ پھر سے اچھی طرح ملائیں۔
- چولہے پر فرانگ پین رکھیں۔ آدھا چائے کا چمچ تیل یا مکھن ڈالیں۔ ٹشو پیپر یا روئی کی مدد سے سارے فرانگ پین میں تیل کو پھیلا دیں۔ تیل جب گرم ہو جائے اور ہلکا ہلکا دھواں نکلنے لگے تو سالن چلانے والے چمچے سے فرانگ پین میں تیار کیا ہوا میدہ انڈے اور دودھ کا آمیزہ ڈالیں اور ہاتھ سے فرانگ پین کو پکڑ کر اس کی سطح پر آمیزے کو روئی کی طرح پھیلا دیں۔
- یہ روئی نما پین کیک جب نیچے سے سک جائے گا تو سطح سے اکھڑ جائے گا۔ فرانگ پین کو مستقل ہلاتے رہیں۔ جب ایک طرف سے پین کیک سک جائے تو اسے پلٹ دیں اور کچھ ہی دیر بعد پلٹ میں نکال لیں۔
- اس کے اندر شہد یا maple syrup لگا کر اور رول بنا کر گرم گرم کھا سکتے ہیں۔ اگر ہو سکے تو ٹیچر بچوں کو پین کیک بنا کر دکھائیں اور کلاس میں کھلائیں۔

گھر کا کام

- بچے یہ ترکیب اچھی طرح سمجھ لیں اور اپنی کاپی میں اتار لیں۔ ٹیچر ان سے کہیں کہ گھر جا کر امی ابو کی مدد سے پین کیک ضرور بنائیں۔ وہ چھٹی کے دن صبح میں پین کیک کا ناشتہ کر سکتے ہیں۔

سیشن 4

- ٹیچر 6-8 بچوں سے سبق کی پڑھائی کر وائیں۔ 20 منٹ
- اب ان سے پہلے زبانی پھر کوپیوں میں سوال جواب کر وائیں۔ 25 منٹ
- (1) دیو کو کمزوری کیوں ہو رہی تھی؟ (اسے بھوک لگی تھی)
- (2) آخر میں دیو کی بیٹی تیار ہو گئی تھی۔ اس نے بیٹی بنانے کے لئے کون سا طریقہ استعمال کیا؟ (بلانے کا طریقہ)
- (3) وہ کون سی عجیب و غریب شے تھی جو دیو اپنی بیٹی میں ڈالنا چاہتا تھا؟ (دانیال)
- (4) دانیال کو بیٹی بنانا کیوں آتی تھی؟ (اس کے پاس recipe book تھی)
- (5) آپ کو کبھی بھوک سے کمزوری ہوئی ہے؟ (اگر ایسا ہوا تو آپ نے کیا کیا؟)
- (6) آپ نے پین کیک کے لئے کون سا طریقہ استعمال کیا؟ (تلنا)
- (7) آپ کے پین کیک کیسے بنے تھے؟ اگر آپ نے دیو کی طرح تمام اجزاء ملا دیئے ہوتے اور انہیں پکایا نہیں ہوتا تو پین کیک کیسا ہوتا؟

گھر کا کام

- املا کی تیاری کر کے آئیں۔

سیشن 5

- بچے املے کی تیاری کر کے آئے ہیں۔ ٹیچر بچوں سے کوپی کھلوائیں اور املا لیں۔ املے کے الفاظ یہ ہو سکتے ہیں۔ دیو۔ کمزوری۔ کراہتا۔ آہستہ۔ ٹوکری۔ انتظار۔ سنسان۔ ترکیبیں۔ خبردار۔ بیٹی۔ دانیال۔ چولہا۔ بد مزہ۔ چپکے۔ چیخا۔ 20 منٹ
- املا کے اختتام پر ٹیچر املا کے الفاظ بورڈ پر لکھیں۔ بچے آپس میں کوپیاں تبدیل کر کے ایک دوسرے کے املا کی تصحیح کریں۔ اور ایک دوسرے کو 15 میں سے نمبر دیں۔ بچوں کو اس طرح سے ٹیچر کا رول ادا کرنا اچھا لگتا ہے۔ بعد میں ٹیچر املا چیک کریں۔
- بچے املے میں دیئے گئے الفاظ کے جملے بنائیں۔ کسی لفظ کا جملہ بنانے سے اس لفظ کا مطلب آسانی سے سمجھ میں آ جاتا ہے۔ اگر یہ کام کلاس میں مکمل نہ ہو پائے تو بچے گھر سے کر کے آئیں۔ 25 منٹ

گھر کا کام

- والدین کی مدد سے اپنی پسندیدہ ڈش (dish) کی ترکیب لکھ کر لائیں۔ اگر ان کو اس کی تصویر کسی میگزین وغیرہ سے مل جائے تو وہ بھی لے آئیں۔ کل کلاس میں ٹیچر اور بچے مل کر ایک recipe book تیار کریں گے۔

سیشن 6

- آج ٹیچر بچوں کی لائی ہوئی کھانے کی ترکیبوں سے ایک recipe book تیار کر وائیں۔ تمام بچوں میں ایک ہی سائز کے کاغذ تقسیم کریں۔ ان سے کہیں کہ وہ اپنی ترکیب مختلف رنگوں وغیرہ سے لکھیں اور اس کو خوبصورت بنائیں۔ اگر ان کے پاس تصویر ہے تو وہ بھی لگائیں۔ ورنہ بچے خود تصویر بنا لیں۔ اس کا انڈیکس ٹیچر خود بنائیں۔ انڈیکس میں ٹیچر تمام کھانوں کے ناموں کی لسٹ اسی ترتیب میں لکھیں جس ترتیب سے وہ recipe لگائیں گی۔ ان کھانوں کو مختلف کیٹگری میں بھی الگ کیا جا سکتا ہے۔ (مثلاً گوشت کی ڈش، سبزی کی ڈش، دال کی ڈش، چاول کی ڈش، یا میٹھے کی ڈش وغیرہ) جب انڈیکس تیار ہو جائے تو تمام صفحات کو ٹیچر اسٹیپل کر لیں۔ سرورق کے لئے ٹیچر بچوں کو گروپس میں تقسیم کریں ہر گروپ ایک سرورق بنائے گا اور سب سے اچھے سرورق کو recipe book کے لئے منتخب کریں۔

45 منٹ

اگر یہ کام ایک سیشن میں مکمل نہ ہو تو اگلے سیشن میں مکمل کر دیا جائے۔

گھر کا کام

- بچے اپنی اسکرپ بک لے کر آئیں گے۔ کل پھر اس میں کام ہوگا۔

سیشن 7

- آج ٹیچر کلاس میں بات چیت کے انداز میں بچوں کو بتائیں کہ جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ہمیں غذائیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ غذائیت مختلف غذاؤں (کھانوں) سے ملتی ہے۔ ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیں کہ اس کے علاوہ صاف پانی بھی اچھی صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ اب انہیں بتائیں کہ جسم کو متوازن غذائیت کے لئے مندرجہ ذیل چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

45 منٹ

پروٹین۔ کاربوہائیڈریٹ۔ تیل یا چربی۔ معدنیات۔ وٹامن۔ پانی۔

ایک فوڈ پرائڈ (food pyramid) بنا کر ٹیچر غذائیت کے اعتبار سے بچوں کو متوازن غذا کے بارے میں سمجھائیں۔ اس pyramid کے ذریعے یہ واضح ہو جائے گا کہ جسم کو کس چیز کی کتنی ضرورت ہے۔ ٹیچر بچوں کو سمجھائیں کہ نیچے دی گئی تمام چیزوں میں پانی موجود ہوتا ہے۔ مگر ہمیں اس کے علاوہ بھی کافی مقدار میں پانی پینا چاہئے۔

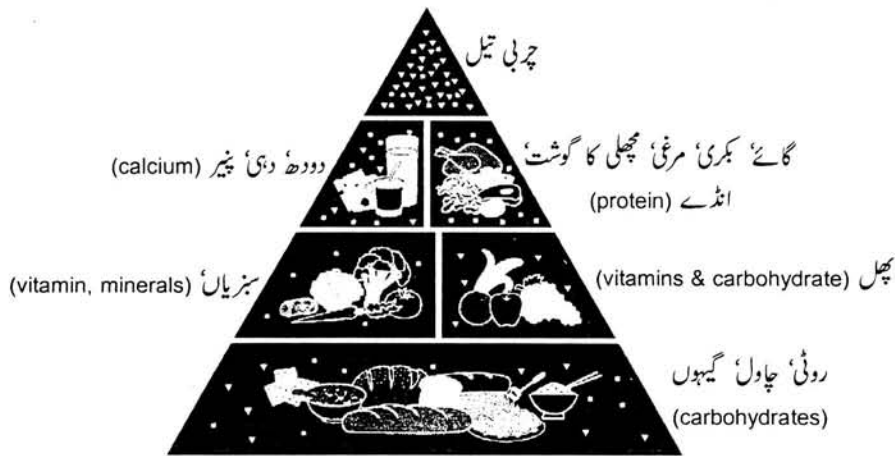
پروٹین (protein) نشوونما اور پٹھوں کو مضبوط رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ یہ مچھلی مرغی بکری گائے کے گوشت سے حاصل ہوتی ہے۔

کاربوہائیڈریٹ (carbohydrate) طاقت کے لئے ضروری ہے۔ کاربوہائیڈریٹ پھل، سبزیوں کے علاوہ چاول، گیہوں، آلو، مکئی وغیرہ سے ملتی ہے۔

چربی (fats) جسم کے درجہ حرارت کو متوازن رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ یہ تیل، گوشت، مکھن وغیرہ سے حاصل ہوتی ہے۔

معدنیات (minerals) بہت طرح کے پھل، سبزیوں سے حاصل ہوتے ہیں۔ کیلشیم (calcium) اور فولاد (iron) دو ایسے معدنیات ہیں جو بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کے لئے بہت ضروری ہیں۔

• بچے یہ pyramid اپنی اسکرپ بک میں بنائیں۔ اس کو اس ہی طرح لیبل کریں۔ بچے pyramid میں تصویریں بنائیں یا رسالوں سے کاٹ کر چپکائیں۔ تصویروں کا کام بچے گھر سے کر کے لا سکتے ہیں۔



دیو کی بچنی

ٹیچرز گائیڈ

جملہ حقوق اشاعت : بک گروپ، کراچی
مطبع : بی۔ ٹی۔ ایس پرنٹرز

ہم Unilever Pakistan Limited کے شکر گزار ہیں
جن کے تعاون سے کتاب اور اس کی ٹیچرز گائیڈ شائع ہوئی۔



187/2-C, Block 2, PECHS, Karachi: Phone 431-0641, 453-8221
e-mail: info@bookgroup.org.pk
www.bookgroup.org.pk

Not For Sale